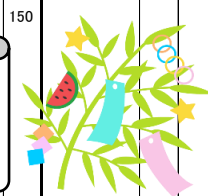


2019年07月 献立表

山ノ本保育園

日 (曜日)	1・29日 (月)	2・16・30日 (火)	3・17・31日 (水)	4・18日 (木)	5・19日 (金)	6・20日 (土)	8・22日 (月)	9・23日 (火)	10・24日 (水)	11・25日 (木)	12・26日 (金)	13・27日 (土)																								
昼食	ごはん さばのきじ焼き ピーマンとじゃこの 炊いたん たまねぎとしめじのみそ汁	和風ツナスパゲティ 野菜スープ	ごはん 夫婦炊き きゅうりとにんじんの 甘酢炒め	夏野菜カレー キャベツと コーンのサラダ	ごはん 鶏肉の照り焼き 青うりとにんじんの ごま酢和え 七ツすまし	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め じゃがいもとたまねぎの 和風スープ	ごはん 春雨の炒物 とうふとえのきたけの みそ汁	ごはん 炒鶏 とうがんとわかめの すまし汁	ごはん さけのみそマヨネーズ焼き なすの煮物 かぼちゃと油揚げの みそ汁	ロールパン ミネストロンスープ 和風サラダ	ごはん さわらのしょうが煮 小松菜とにんじんの ごま和え とうふとわかめのすまし汁	肉うどん ちんげん菜と にんじんの浸し																								
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g												
	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ロールパン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100.0	150.0									
	さば	40.0	50.0	たまねぎ	18.8	28.2	牛肉	25.0	30.0	たまねぎ	30.0	40.0	豚肉	25.0	30.0	酒	0.7	1.0	鶏肉(細切れ)	20.0	25.0	生さけ	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	20.0	25.0	さわら	40.0	50.0	濃口しょうゆ	1.0	1.2			
	青ねぎ	1.9	2.8	にんじん	6.8	9.7	焼豆腐	60.0	70.0	じゃがいも	15.0	25.0	しょうが	0.2	0.3	たまねぎ	28.2	37.6	にんじん	9.7	14.6	たまねぎ	1.9	2.8	米	3.0	4.0	しょうが	0.6	0.8	砂糖	1.2	1.5			
	しょうが	0.8	1.0	ツナ油漬缶	20.0	30.0	油揚げ	15.0	15.0	にんじん	19.4	29.1	にんじん	15.0	20.0	キャベツ	25.5	34.0	たまねぎ	9.4	14.1	みそ	1.5	2.0	たまねぎ	23.5	32.9	砂糖	1.6	2.0	にんじん	6.8	9.7			
	濃口しょうゆ	1.5	1.8	えのきたけ	5.9	7.7	にんじん	19.4	29.1	にんじん	15.0	20.0	濃口しょうゆ	1.0	1.5	みりん	1.0	1.5	にんじん	14.6	19.4	じゃがいも	45.0	54.0	マヨネーズ	6.0	8.0	にんじん	14.6	19.4	濃口しょうゆ	4.0	5.0	しめじ	9.0	13.5
	油	2.0	3.0	ピーマン	5.9	7.7	三度豆	4.8	6.8	パブリカ	13.0	18.0	みりん	1.0	1.5	もやし	14.9	19.8	春雨	4.0	6.0	三度豆	4.8	6.8	じゃがいも	36.0	45.0	水	0.0	0.0	青ねぎ	1.9	2.8			
	ピーマン	21.3	25.5	薄口しょうゆ	2.0	3.0	砂糖	3.0	4.0	ズッキーニ	15.0	20.0	青うり	22.5	30.0	油	0.7	1.0	にんじん	9.7	14.6	油	0.7	1.0	なす	36.0	45.0	パセリ	0.3	0.4	薄口しょうゆ	6.0	9.0			
	ちりめんじゃこ	5.0	5.0	食塩	0.1	0.3	みりん	1.5	2.0	にんにく	0.1	0.2	にんじん	6.8	9.7	ウスターソース	2.0	3.0	油	0.7	1.0	にんじん	9.7	14.6	濃口しょうゆ	1.0	1.5	コーン缶	5.0	7.0	小松菜	30.0	34.0	だしかつお	1.5	2.0
ごま油	0.7	1.0	油	0.7	1.0	だしかつお	1.0	1.5	しょうが	0.1	0.2	白ごま	1.2	1.5	食塩	0.1	0.2	ピーマン	5.9	7.7	油	0.7	1.0	砂糖	0.5	1.0	油	0.7	1.0	にんじん	6.8	9.7	だしこんぶ	0.8	1.0	
薄口しょうゆ	0.8	1.0	小松菜	15.0	17.0	水	0.0	0.0	カレー粉	0.3	0.5	酢	1.5	2.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	油	0.7	1.0	薄口しょうゆ	2.0	3.0	みりん	0.3	0.5	スープの素	1.0	1.2	白ごま	1.2	1.5	水	130	170	
砂糖	0.3	0.5	たまねぎ	14.1	18.8	きゅうり	19.6	24.5	スープの素	0.7	1.0	干そうめん	8.0	10.0	じゃがいも	18.0	27.0	薄口しょうゆ	2.0	3.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	110	150	ひじき	0.7	1.0	とうふ	30.0	40.0	
酒	1.0	1.3	にんじん	9.7	14.6	にんじん	9.7	14.6	米粉(上新粉)	3.0	4.0	おくら	4.3	5.9	たまねぎ	18.8	28.2	薄口しょうゆ	3.5	5.0	薄口しょうゆ	2.0	3.0	とうがん	21.0	28.0	かぼちゃ	27.0	36.0	ツナ油漬缶	7.0	10.0	干わかめ	0.2	0.3	
だしかつお	0.8	1.0	スープの素	1.0	1.2	油	0.8	1.0	ケチャップ	2.0	3.0	薄口しょうゆ	3.5	5.0	だしかつお	2.0	3.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	油揚げ	8.0	8.0	きゅうり	14.7	19.6	みつば	2.0	3.0	濃口しょうゆ	0.5	0.7	
水	0.0	0.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	酢	1.0	1.2	濃口しょうゆ	2.0	3.0	だしこんぶ	0.8	1.0	水	110	150	みそ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	110	150	薄口しょうゆ	1.5	2.0	
たまねぎ	18.8	28.2	水	110	150	砂糖	0.8	1.0	キャベツ	17.0	25.0	だしかつお	1.0	1.5	水	110	150	だしこんぶ	0.8	1.0	水	110	150	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	
しめじ	6.3	9.0	濃口しょうゆ	0.8	1.0	食塩	0.0	0.0	コーン缶	7.0	10.0	油	3.0	3.5	油	3.0	3.5	油	3.0	3.5	油	3.0	3.5	油	3.0	3.5	油	3.0	3.5	油	3.0	3.5	油	3.0	3.5	
みそ	5.0	7.0	食塩	0.0	0.0	食塩	0.0	0.0	油	3.0	3.5	酢	2.0	2.5	食塩	0.1	0.1	食塩	0.1	0.1	食塩	0.1	0.1	食塩	0.1	0.1	食塩	0.1	0.1	食塩	0.1	0.1	食塩	0.1	0.1	
だしかつお	2.0	3.0	水	110	150	水	0.0	0.0	食塩	0.1	0.1	水	110	150	水	110	150	水	110	150	水	110	150	水	110	150	水	110	150	水	110	150	水	110	150	

事務所前にレシピカードをご用意しております！
ご自由にお持ち帰り下さい。



日 (曜日)	牛乳 ミルクずもち			牛乳 フライドポテト			牛乳 りんごヨーグルトゼリー			牛乳 デラウェア			牛乳 マドレーヌ			牛乳 ポップコーン			牛乳 オレンジかんてん			牛乳 黒糖ラスク			牛乳 クレープ			牛乳 枝豆の塩ゆで			牛乳 カップヨーグルト			牛乳 ゆかりおにぎり		
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g			
おやつ	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	片栗粉	8.0	10.0	じゃがいも	54.0	63.0	粉ゼラチン	1.5	1.5	デラウェア	60.0	90.0	小麦粉	6.0	9.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	棒かんてん	0.7	0.7	食パン	20.0	25.0	小麦粉	15.0	15.0	えだまめ	25.0	30.0	カップヨーグルト	75.0	75.0	米	25.0	30.0
	牛乳	40.0	50.0	揚げ油	2.7	3.1	水	10.0	10.0				バター	5.0	7.0	油	1.0	1.5	水	40.0	40.0	黒砂糖	10.0	12.0	卵	8.5	8.5	食塩	0.0	0.0						
	きな粉	3.5	3.5				砂糖	7.0	7.0				ベーキングパウダー	0.5	0.7	食塩	0.0	0.0	砂糖	6.0	6.0	水	10.0	12.0	砂糖	3.0	3.0									
	砂糖	3.0	4.0				100%りんごJ	25.0	25.0				レモン	2.0	3.0				100%オレンジJ	40.0	40.0				食塩	0.0	0.0									
	黒砂糖	3.0	4.0				ヨーグルト(無糖)	50.0	50.0				卵	5.0	8.0				みかん缶	20.0	20.0				牛乳	30.0	30.0									
	水	3.0	4.0										グラニュー糖	4.0	6.0										バター	2.5	2.5									
													塩	0.0	0.1										油	0.3	0.3									
																									いちごジャム	7.0	7.0									

